

**GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA  
EL ABORDAJE DE CONSUMO  
PROBLEMÁTICO**

**PREVENCIÓN  
SOBRE LAS  
APUESTAS EN LÍNEA  
EN ADOLESCENTES**

# INTRODUCCIÓN

Les damos la bienvenida a esta Guía elaborada por Lotería de la Ciudad de Buenos Aires (LOTBA), destinada a educadores, directivos y equipos escolares que enfrentan el desafío de acompañar a niños, niñas y adolescentes en un entorno digital cada vez más complejo.

En los últimos años, el avance de las tecnologías de la relación, información y comunicación (TRIC) ha transformado profundamente las formas de aprender, vincularse y entretenérse. Sin embargo, junto con los beneficios de la conectividad, han emergido nuevas formas de riesgo vinculadas al uso problemático de Internet, los videojuegos y las apuestas en línea.

La prevención no solo consiste en anticipar conductas de riesgo, sino también en fortalecer los recursos personales, familiares e institucionales que promueven el bienestar. El objetivo es formar ciudadanos digitales críticos, responsables y saludables, capaces de desenvolverse en entornos virtuales sin perder el equilibrio emocional ni los lazos con la vida real.

## ¿Por qué una guía sobre apuestas en línea?

El juego patológico no es un hecho aislado ni individual: es un fenómeno social que se manifiesta en las escuelas, los clubes y las redes sociales. La facilidad de acceso, el anonimato, la publicidad encubierta y la promesa de una gratificación inmediata convierten a los adolescentes en una población especialmente vulnerable.

Las plataformas digitales eliminan las barreras de tiempo y espacio: se puede apostar desde cualquier lugar y a cualquier hora, sin supervisión adulta y con la ilusión de control. Este escenario, combinado con la búsqueda de identidad y autonomía propia de la adolescencia, puede favorecer la aparición de conductas compulsivas o de riesgo.

## **Datos que invitan a reflexionar**

Una investigación realizada por LOTBA junto con Voices Research & Consultancy (2022) reveló que el tiempo promedio de conexión diaria a Internet es de 7 horas.

Además, 1 de cada 10 adultos y 2 de cada 10 jóvenes de 16 a 24 años muestran signos de adicción digital. Estas cifras reflejan una realidad preocupante, pero también una oportunidad educativa: las instituciones pueden transformarse en espacios de contención, reflexión y desarrollo de habilidades para la vida.

## **La escuela como espacio preventivo**

Desde LOTBA promovemos un enfoque integral de salud mental y bienestar digital, entendiendo que la escuela y el deporte son agentes clave de prevención. A través de la educación emocional, el fortalecimiento de la comunicación y la promoción de valores como la empatía, la cooperación y el autocuidado, podemos prevenir los consumos problemáticos y fomentar hábitos saludables de juego, ocio y tecnología.

## **Nuestro compromiso**

Esta Guía ofrece herramientas prácticas y reflexivas para acompañar a los estudiantes en la construcción de un vínculo equilibrado con el mundo digital. Creemos firmemente que la educación es la principal estrategia de prevención, y que el trabajo conjunto entre docentes, familias y comunidad puede generar un factor de riesgo más relacionado con el juego problemático.

<sup>1</sup> Realizado por la consultora Voices Research & Consultancy.  
Noviembre 2022

# ¿QUÉ SON LOS JUEGOS DE AZAR Y APUESTAS?

Los juegos de azar son aquellos en los que el resultado no depende exclusivamente de la habilidad o destreza del jugador, sino que interviene un elemento central: el azar. En otras palabras, nadie puede controlar ni predecir el desenlace, y eso es precisamente lo que los hace tan atractivos y, al mismo tiempo, tan riesgosos.

En la Ciudad de Buenos Aires, la Ley N° 538 define a los juegos de apuesta como todas aquellas actividades —de azar, destreza o apuestas mutuas— en las que, con el objetivo de obtener un premio, se arriesgan dinero, bienes u objetos con valor económico, dependiendo de un resultado incierto. Estas actividades pueden desarrollarse de manera presencial o digital, y mediante máquinas, instrumentos o plataformas tecnológicas de todo tipo.

## **Apuestas: entre la emoción y la ilusión**

Las apuestas son una forma particular de juego en la que se arriesga dinero con la esperanza de ganar más.

Un error común es creer que “ganar” depende del conocimiento o la estrategia personal, y que “perder” es culpa de la mala suerte. Sin embargo, en la mayoría de los casos, el factor azar es determinante: nadie puede controlar el resultado final.

En los casinos, la suerte es total; en las apuestas deportivas, el resultado depende de un evento real, pero sigue siendo incierto. La emoción de no saber qué pasará es parte del atractivo, y también del riesgo.

# TIPOS DE JUEGOS MÁS FRECUENTES

- Juegos lotéricos: sorteos, quinielas, lotos.
- Tragamonedas o “slots”: de ritmo rápido, alta frecuencia de apuesta.
- Juegos de casino: ruletas, blackjack, póker.
- Apuestas deportivas: predicción de resultados de eventos reales.

Cada modalidad tiene características estructurales distintas (frecuencia de apuesta, intervalo entre jugadas, velocidad del pago de premios), lo que incide directamente en su potencial adictivo. Cuanto más rápido y constante sea el ciclo de apuesta y resultado, mayor es el riesgo de generar dependencia.

## ¿POR QUÉ LOS JUEGOS DE AZAR PUEDEN RESULTAR TAN ATRACTIVOS?

El atractivo del juego radica en la emoción de lo incierto.

Aunque muchos jugadores digan que lo hacen “por diversión” o para “desconectarse de los problemas”, detrás de esa conducta suele haber una búsqueda de alivio emocional frente a sentimientos como la tristeza, el aburrimiento o la tensión. Los refuerzos sociales —como el reconocimiento, los aplausos o la sensación de éxito— también influyen en mantener la conducta de juego.

En las primeras experiencias, la expectativa de ganar un premio suele ser el principal motor. Sin embargo, esa combinación entre recompensa y azar es lo que puede generar conductas repetitivas y de riesgo.

No todos desarrollan un problema, pero todos pueden estar en riesgo

No todas las personas que juegan desarrollan un problema de adicción, pero existen factores personales, familiares y sociales que aumentan la vulnerabilidad: dificultades emocionales, escaso control de impulsos, baja autoestima, aislamiento, conflictos familiares o falta de supervisión adulta.

Por eso, la prevención en el ámbito escolar es clave. Los educadores cumplen un rol fundamental en detectar señales tempranas, promover el uso responsable del tiempo digital y fomentar el pensamiento crítico frente al dinero, la suerte y la frustración.

## **ENFOQUE PREVENTIVO DESDE LOTBA**

Desde Lotería de la Ciudad de Buenos Aires, el Juego Responsable se aborda de manera integral: se analizan los diseños, estímulos visuales y dinámicas estructurales de los juegos para comprender su impacto psicológico y establecer estrategias de prevención y educación acordes al nivel de riesgo.

Educar sobre el azar no busca desalentar el juego en sí, sino concientizar sobre sus mecanismos, para que los jóvenes aprendan a reconocer los límites, gestionar la emoción y decidir con autonomía y cuidado.

# SITIOS LEGALES VS. SITIOS ILEGALES: ¿CÓMO RECONOCER LA DIFERENCIA?

Una parte fundamental de la prevención es aprender a distinguir entre los sitios de juego legales y los ilegales, ya que esta diferencia tiene un impacto directo en la seguridad y el bienestar de los jugadores, especialmente de los más jóvenes.

Las plataformas legales operan bajo la regulación de Lotería de la Ciudad, lo que garantiza que cumplan con normas de transparencia, seguridad y protección de datos personales. Además, ofrecen herramientas de Juego Responsable, como límites de apuesta, opciones de autoexclusión y asistencia para quienes puedan estar atravesando dificultades.

En cambio, los sitios ilegales no tienen control ni supervisión. No restringen el acceso a menores de edad, no aseguran un juego justo (es decir, reglas claras, pago de premios y devolución de saldos) y ponen en riesgo la información personal y financiera de quienes apuestan. Estas plataformas suelen atraer a los jóvenes con diseños llamativos y promesas engañosas, pero detrás de ellas no hay ningún tipo de garantía ni protección.

## ¿Cómo identificar un sitio de juego legal?

Un dato clave para educadores, familias y estudiantes:

Todo sitio de juego legal en Argentina debe tener un dominio que termine en **.bet.ar**. Si una página no posee esta terminación, significa que no está autorizada y, por lo tanto, es ilegal.

## **¿Qué hacer si se detecta un sitio ilegal?**

Si sospechas o detectás una plataforma de apuestas sin autorización, podés notificar a Lotería de la Ciudad a través de los canales oficiales:

- Formulario disponible en [www.saberjugar.gob.ar](http://www.saberjugar.gob.ar)
- Chat “**Botí**” (WhatsApp del Gobierno de la Ciudad)
- Línea telefónica **147**

## **Mensaje para la comunidad educativa**

La información es prevención.

Enseñar a los estudiantes a reconocer entornos seguros y a dudar de las promesas fáciles de ganar dinero es una herramienta poderosa para protegerlos.

-Desde la escuela podemos fomentar una mirada crítica y consciente frente a las plataformas digitales, ayudando a construir una ciudadanía digital más segura y responsable.

# **TIPOS DE JUGADORES**

El juego forma parte de la vida humana y, en la mayoría de los casos, se trata de una actividad recreativa, social y controlada. Sin embargo, no todas las personas se relacionan del mismo modo con el juego. Comprender estas diferencias permite a los educadores identificar posibles señales de riesgo y acompañar de manera preventiva.

El Índice de Severidad del Juego Problemático (PGSI), basado en criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), propone una clasificación que ayuda a reconocer distintos niveles de relación con el juego:

- **Jugador social** (sin problemas): juega de forma ocasional o regular por diversión o entretenimiento. Mantiene el control sobre su conducta y puede dejar de jugar cuando lo decide.
- **Jugador en riesgo o jugador problema**: participa con mayor frecuencia y destina sumas de dinero significativas. Muestra menor control sobre su conducta y puede comenzar a experimentar consecuencias negativas (discusiones familiares, dificultades económicas, etc.).
- **Jugador patológico**: presenta una pérdida total de control sobre el juego. Este se convierte en una necesidad emocional, afectando su vida personal, social, académica o laboral.

## SESGOS COGNITIVOS DE LOS APOSTADORES

Los sesgos cognitivos son pensamientos o creencias erróneas que pueden llevar a una persona a interpretar el azar de manera equivocada. En el contexto educativo, conocer estas distorsiones ayuda a comprender cómo los adolescentes o adultos pueden desarrollar una relación riesgosa con el juego.

Algunos de los más frecuentes son:

- **Distorsión de la probabilidad:** el jugador cree que tiene más chances de ganar de las que realmente existen. Las emociones, la euforia o las creencias personales suelen alterar la percepción del riesgo.
- **Creencia en las rachas:** se piensa que el azar tiene un orden o una secuencia (“ya me toca ganar” o “estoy en una mala racha”). Este pensamiento impulsa a seguir apostando para “recuperarse”.
- **Ilusión de control:** el jugador siente que puede influir en los resultados del juego. Usa amuletos, rituales o estrategias “personales”, convencido de que eso aumentará sus probabilidades de ganar.
- **Supersticiones y presentimientos:** se confía en la suerte, la intuición o los “signos”, creyendo que pueden modificar el resultado del juego.
- **Falacia del conocimiento:** se asume que la experiencia o el “saber más sobre el juego” garantiza mejores resultados. En realidad, los juegos de azar no dependen del conocimiento, sino del azar puro.

## ¿CUÁNDO EL JUEGO SE CONVIERTE EN UN PROBLEMA?

El juego patológico es una adicción sin sustancia, es decir, una conducta que

puede generar una dependencia tan fuerte como el consumo de drogas o alcohol. Aunque al principio se vive como una experiencia divertida o desafiante, con el tiempo puede afectar todas las áreas de la vida: personal, familiar, escolar, social y económica.

## ETAPAS DEL JUEGO PROBLEMÁTICO

Conocer estas etapas permite a los educadores identificar señales de alerta:

- **Fase de ilusión o ganancia:** la persona siente que tiene suerte o habilidades especiales para ganar. El entusiasmo y la excitación la llevan a jugar con más frecuencia.
- **Fase de pérdida:** comienzan las derrotas y surge la idea de "recuperar lo perdido". El jugador apuesta más dinero, entra en un ciclo de frustración y endeudamiento.
- **Fase de desesperación:** aparecen la ansiedad, la culpa, el aislamiento y los conflictos familiares o sociales. Aunque la persona quiere detenerse, siente que no puede.

En esta evolución, el autocontrol disminuye y el juego pasa a ocupar un lugar central, desplazando otras actividades y vínculos importantes.

## FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS

Existen condiciones que pueden favorecer el desarrollo del juego problemático, especialmente en adolescentes:

- Dedicar demasiado tiempo al juego, perdiendo la noción de horarios.
- Gastar más dinero del previsto o más del que se puede permitir.
- Buscar emociones intensas o “descargas” de adrenalina como forma de escapar del estrés o el aburrimiento.
- Mostrar dificultad para detenerse, priorizando el juego sobre otras responsabilidades.
- Negar o minimizar las consecuencias negativas.

El trastorno por juego de apuestas se caracteriza por la pérdida de control y la persistencia de la conducta a pesar de los daños que ocasiona.

## JUEGO PROBLEMÁTICO VS. JUEGO PATOLÓGICO

- **El juego problemático** aún no se considera una enfermedad, pero ya genera efectos negativos: ansiedad, culpa, pérdidas económicas y conflictos sociales o familiares.
- **El juego patológico**, en cambio, implica una dependencia emocional y conductual: la persona usa el juego para evadir malestares o llenar vacíos, entrando en un ciclo de euforia y culpa que termina en aislamiento y deterioro de su salud mental.

# ¿CÓMO IDENTIFICAR SI UN JOVEN ESTÁ EN RIESGO?

Los educadores pueden detectar señales tempranas observando cambios de conducta y actitudes hacia el juego o las tecnologías:

- Dificultad para concentrarse o bajo rendimiento escolar.
- Cambios de humor o irritabilidad al interrumpir el juego.
- Prioriza el juego por encima del descanso, la alimentación o la higiene.
- Se aísla o solo socializa en entornos virtuales.
- Deja de interesarse por actividades previas (deportes, amistades, estudio).
- Habla constantemente del juego o tiene pensamientos repetitivos sobre él.
- Juega cada vez más horas, llegando a sesiones prolongadas.
- Empieza a apostar dinero o pedir préstamos.
- Recibe advertencias o preocupación de sus pares o familiares.

# **COMPRENDER LA VULNERABILIDAD ADOLESCENTE**

Durante la adolescencia, el cerebro —en especial la corteza prefrontal, responsable de la toma de decisiones y el control de impulsos— aún está en desarrollo.

Esto explica por qué los adolescentes tienden a minimizar los riesgos, actuar impulsivamente y buscar emociones intensas.

En ese contexto, las plataformas de juego online, muchas de ellas ilegales y sin control de edad, resultan altamente peligrosas: apelan al deseo de ganar rápido o al sentimiento de pertenecer a un grupo.

## **EL ROL DEL EDUCADOR**

El papel de los educadores es esencial:

- Brindar información clara sobre los riesgos del juego.
- Promover la reflexión crítica y el desarrollo de la autonomía emocional.
- Escuchar sin juzgar, mostrando empatía y acompañamiento.
- Detectar señales tempranas y derivar cuando sea necesario.
- Fomentar alternativas saludables de ocio, vínculo y expresión.

Reconocer a tiempo estas señales puede evitar que un pasatiempo se convierta en una adicción y proteger el bienestar integral de niños, niñas y adolescentes.

# ¿QUÉ SE CONSIDERA CONSUMO PROBLEMÁTICO?

El consumo problemático no se limita solo al uso de sustancias como el alcohol o las drogas. También puede manifestarse a través de conductas que se vuelven compulsivas o difíciles de controlar, como el juego, el uso excesivo de tecnologías, las compras o la alimentación.

En todos los casos, lo que define al consumo como “problemático” no es el objeto en sí, sino el impacto negativo que produce en la vida de la persona: en su salud física o mental, en sus vínculos familiares y sociales, en su desempeño escolar o laboral, o incluso en su relación con la ley.

La Ley Nacional 26.934 reconoce los consumos problemáticos de sustancias y conductas adictivas como una problemática de salud integral, que requiere acompañamiento y no estigmatización.

Para comprender este fenómeno, es útil pensar el consumo como un vínculo entre tres factores: la persona, el objeto de consumo y el contexto en el que se da. Este vínculo puede tener distintos niveles o grados:

- 1. Uso:** se trata de un consumo ocasional o circunstancial que no genera consecuencias negativas para la salud ni interfiere en la vida cotidiana.
- 2. Abuso:** el consumo se vuelve más frecuente o intenso, y empieza a cumplir una función (por ejemplo, aliviar el estrés, mejorar el ánimo o evadir problemas). Puede generar consecuencias físicas, emocionales o sociales.
- 3. Dependencia:** el consumo ocupa un lugar central en la vida de la persona. Aparece la necesidad constante de repetir la conducta o usar la sustancia, perdiendo el control. Este nivel debe ser evaluado y diagnosticado por profesionales de la salud.

# ROL DEL EDUCADOR

En el ámbito educativo, es importante observar cambios de conducta, ausencias frecuentes, desinterés, irritabilidad o aislamiento, que pueden ser señales tempranas de un consumo problemático.

Los educadores no tienen la función de diagnosticar, pero sí pueden detectar, orientar y derivar. Promover el diálogo, la escucha y la confianza es clave para acompañar sin juzgar y fomentar hábitos saludables en los estudiantes.

## ACTIVIDADES

A continuación, les proponemos una serie de actividades para realizar con los adolescentes que promueven la conversación y debate sobre la problemática.

### 1. MITOS Y VERDADES

#### Objetivos:

- Promover una reflexión sobre las ganancias y las pérdidas en el juego de apuestas.
- Fomentar la autoeficacia en la toma de decisiones.
- Entrenar una técnica de pensamiento reflexivo.

Esta dinámica se encuentra pensada para grupos que ya hayan manifestado la problemática.

#### Descripción:

Los juegos de apuestas a veces se vinculan a ciertas creencias que pueden ser confundidas con la verdad. Por eso, les proponemos una dinámica a través de mitos y verdades para que se puedan abordar estas creencias y promover un pensamiento crítico.

### **Desarrollo de la dinámica:**

Luego de la presentación de la propuesta se sugiere formar grupos de 2 o 3 participantes para favorecer el debate y la discusión. Se presentan las frases que se acompañan a continuación y se brindan unos minutos para que los participantes puedan debatir y conversar sobre si consideran que son verdades o mitos. Cada grupo deberá consignar su punto de vista y argumentos y designar un representante. Luego, se promoverá el debate entre todos los grupos en el que cada representante expondrá sus puntos de vista y argumentos.

#### **FRASE 1:**

##### **“Apostar es ganar”**

**Respuesta:** MITO. Apostar no significa ganar. Las apuestas seguras garantizadas al 100% no existen. Los juegos se resuelven en base al azar o a un suceso o evento que no puede ser controlado por el apostador. Es por eso que es importante entender qué probabilidad existe que salga determinado premio. Por ejemplo, en el caso de juego de ruleta la probabilidad que salga un número es  $1/37=2,7\%$

#### **FRASE 2:**

##### **“Los juegos de apuestas están permitidos para todos, no importa la edad”**

**Respuesta:** MITO. Los juegos de apuestas son para mayores de 18 años.

#### **FRASE 3:**

##### **“Los juegos de apuesta online son una forma rápida y fácil de ganar dinero”.**

**Respuesta:** MITO. Esta es una creencia falsa. Los juegos de apuestas no son una forma garantizada de ganar dinero. De hecho, las personas que participan en juegos de apuestas, pierden dinero con frecuencia ya que la obtención de los premios depende del azar (involucra probabilidad) o de un suceso que no es controlado por el apostador. Que un juego tenga más probabilidad que otro para obtener el premio no significa que lo voy a obtener.

#### **FRASE 4:**

**“Los juegos de apuestas pueden generar una adicción”**

**Respuesta:** VERDAD. Si bien no todas las personas que apuestan pueden convertirse en jugadores patológicos, existen algunos factores de riesgo o vulnerabilidades individuales (biológicas, psicológicas, familiares o sociales) que pueden predisponer a esta afección en salud mental.

#### **FRASE 5:**

**“En un día de suerte voy a apostar que seguro que gano”**

**Respuesta:** MITO. Es habitual que se relacione la suerte con la resolución de los juegos de apuestas, pensar que se está en una buena racha o si pierdo es que tengo mala suerte. La superstición confunde sobre la posibilidad real de obtener un resultado. Una superstición es creer que existe una relación de causa y efecto entre dos sucesos que no tienen vinculación. Es importante entender entonces que los resultados se obtienen del azar en el que interviene la aleatoriedad y por lo tanto existe una probabilidad de obtención de ese premio.

Nota: las propuestas detalladas en esta sección se incluyen a modo de referencia para que puedan ser tomadas por los educadores y adaptadas al contexto, circunstancia o dinámica que entiendan correspondiente.

## **2. JUEGO DE ROL: “TOMANDO DECISIONES”**

#### **Objetivo:**

- Fomentar la reflexión sobre las consecuencias de sus decisiones y promover habilidades de pensamiento crítico.

#### **Desarrollo de la dinámica:**

- Los estudiantes participan en un juego de rol donde se les presentan diversas situaciones relacionadas con el juego y deben tomar decisiones basadas en sus valores y conocimientos. Por ejemplo, podrían enfrentarse a situaciones donde deben decidir si gastar dinero en juegos de azar o en actividades productivas.

## **3. SIMULACIONES DE JUEGOS DE ESTRATEGIA**

#### **Objetivo:**

- Desarrollar habilidades cognitivas y mostrar una alternativa positiva al juego de azar.

#### **Desarrollo de la dinámica:**

- Utilizar juegos de estrategia no relacionados con el azar (como ajedrez, juegos de mesa de estrategia, etc.) para demostrar las habilidades de planificación y toma de decisiones. Estos juegos requieren pensar a largo plazo y prever las consecuencias de cada movimiento.

## **4. DEBATES Y DISCUSIONES**

#### **Objetivo:**

- Mejorar las habilidades de comunicación y análisis crítico, y fomentar la comprensión de diferentes perspectivas sobre el juego

#### **Desarrollo de la dinámica:**

- Armar grupos de 5 o 6 integrantes. Organizar debates sobre temas como “¿Es el juego de azar una forma válida de entretenimiento?” o “Las consecuencias sociales

y personales del juego patológico". Los estudiantes se preparan investigando el tema y luego presentan argumentos a favor y en contra.

## 5. PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

### **Objetivo:**

- Fomentar la investigación y el aprendizaje profundo sobre el tema, además de desarrollar habilidades de presentación y escritura.

### **Desarrollo de la dinámica:**

- Asignar a los estudiantes proyectos de investigación sobre el impacto del juego en la sociedad, las causas de la adicción al juego y las estrategias de prevención. Los proyectos pueden culminar en presentaciones, informes escritos o carteles.

## 6. CREACIÓN DE CAMPAÑAS DE CONCIENTIZACIÓN

### **Objetivo:**

- Promover el compromiso y la participación activa en la prevención del juego problemático, además de desarrollar habilidades creativas y de comunicación.

### **Desarrollo de la dinámica:**

- Los estudiantes diseñan y ejecutan campañas de concientización sobre los riesgos del juego. Pueden crear folletos, pósteres, videos, y utilizar las redes sociales para difundir su mensaje.

# **7. TALLERES DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

## **Objetivo:**

- Proveer herramientas prácticas para una vida saludable y equilibrada.

## **Desarrollo de la dinámica:**

- Realizar talleres que enseñen habilidades importantes como la gestión del tiempo, el manejo del estrés, la resolución de problemas y la toma de decisiones informadas. Estas habilidades pueden ayudar a los adolescentes a evitar recurrir al juego como una forma de escapismo.

### **A- Gestión del Tiempo - Calendario Personal (30 minutos)**

- **Descripción:** Cada participante recibe una hoja de trabajo con un calendario semanal.
- **Instrucciones:** Completar el calendario con sus actividades diarias (escuela, tareas, tiempo libre, etc.).
- **Discusión:** Analizar el uso del tiempo y discutir cómo optimizarlo. Introducir conceptos de priorización y planificación.

### **B- Técnicas de Manejo del Estrés (45 minutos)**

- **Descripción:** Introducción a varias técnicas de manejo del estrés (respiración profunda, meditación, ejercicio físico, tiempo de calidad con amigos/ familia).
- **Práctica:** Realizar una breve momento de respiración profunda y una meditación guiada.
- **Discusión:** Reflexionar sobre cómo se sintieron antes y después de la práctica.

### **C- Caso de Estudio - Situaciones Estresantes (30 minutos)**

- **Descripción:** Presentar a los estudiantes casos de estudio sobre situaciones

- estresantes comunes en la vida adolescente.
- Trabajo en Grupos: Dividir a los estudiantes en grupos y pedirles que discutan cómo manejaría cada situación.
- Presentación: Cada grupo presenta sus estrategias al resto de la clase.

#### **D- Resolución de problemas** (45 minutos)

- Descripción: Introducir los pasos del proceso de resolución de problemas (identificación del problema, generación de alternativas, evaluación de alternativas, selección de la mejor solución, implementación, evaluación de resultados).
- Ejercicio Práctico: Presentar un problema ficticio y guiar a los estudiantes a través de cada paso del proceso en grupo.

#### **E- Juego de decisiones informadas** (45 minutos)

- Descripción: Crear un juego de rol donde los estudiantes deben tomar decisiones basadas en diferentes escenarios (ej. aceptar un trabajo adicional, invertir tiempo en un nuevo hobby, manejar situaciones de presión social).
- Discusión: Analizar las decisiones tomadas y discutir las consecuencias de cada una. Enfatizar la importancia de la información y la reflexión en la toma de decisiones.

#### **F- Plan de acción personal** (30 minutos)

- Descripción: Cada estudiante elabora un plan de acción personal para aplicar las habilidades aprendidas en su vida diaria.
- Instrucciones: Identificar áreas de mejora, establecer metas específicas y desarrollar un plan detallado para alcanzar esas metas.
- Compartir: Voluntarios pueden compartir sus planes y recibir retroalimentación constructiva.

Implementando estas herramientas de prevención y manteniendo una comunicación abierta con los menores, podemos ayudar a garantizar un entorno seguro y saludable para su participación en juegos en línea.

Es importante resaltar que nunca es tarde para empezar a hablar con los adolescentes sobre sus motivaciones y preocupaciones.

**Si sabés que juegan en sitios ilegales, podés denunciar:** A partir de las modificaciones en el Código Penal, el juego clandestino dejó de ser una contravención para convertirse en un delito penal. Lotería de la Ciudad regula y controla los juegos de apuestas en la Ciudad y alienta a denunciar las plataformas de juego ilegal para combatirlo.

Vos también podés ayudar, si tenés datos para proporcionar sobre indicios de juego ilegal, **por favor realiza tu denuncia en el enlace que se ofrece en la página “Saber jugar”.**

## ¿DÓNDE PODÉS OBTENER AYUDA?

Si te preocupa tu situación en relación con los juegos de apuestas o la de una persona querida, podés conseguir ayuda o respuestas a tus dudas, llamándonos a nuestro **0800-666-6006 de lunes a viernes de 9 a 17 h.**

